Tăcerea unei priviri care se privește pe sine

On Aprilie 09, 2023

Ceea ce vezi cu adevărat este ceea ce simți când trăiești la maximă intensitate un moment de neuitat.

Sâmbătă am participat la un alt semimaraton. Multă lume, o atmosferă plină de farmec, și un traseu destul de greu de parcurs. Runningul este o parte a provocării de a te regăsi pe tine însuți, un reper al valorii de sine, o călătorie printr-un nesfârșit labirint al minții umane, dar este și un eveniment de maximă profunzime și luciditate. Desigur, este o sursă de emoție intensă, controlată. Dar este și o sursă de gând neîmpărtășit, prin substanța vitală, de o incredibilă emoție, *Rejuvenescimento do Espírito*, o formă de materie care pompează oxigenul în celulele obosite, acționând chimic la fel de puternic precum dopamină.

În timpul alergării, când sudoarea îți curge pe frunte și pe tot corpul, când ești mai concentrat ca niciodată la fiecare pas, abia atunci te adâncești în calmul atent al meditației și al păcii interioare: „Tot ce am dăruiesc Tăcerii", reprezentând o stare de spirit încadrată într-o imagine reală, fotografiată parcă cu funcția de detectare impulsurilor de descărcare a nervilor. Trebuie să ții seama de cuplajul magnetic al acestor stări induse pe cale de transformare a mișcării rectilinii-alternative, ca să reduci supratensiunea din articulații și să produci o încălzire limitată a corpului.

Într-adevăr. Corpul se încălzește, capătă o altă postură, are o altă accelerație pe altă direcție. Iar când expiri tot aerul din plămâni, într-un ritm constant, când toți nervii își pierd vremea într-un labirint al încercărilor, abia atunci elimini toate supărările, toate gândurile rele, toate grijile. Devii un barometru al calmului și al fiabilității, mai liniștit în suflet, mai aplecat spre a-ți asculta corpul, dincolo de exponentul unei puteri pozitive, *Selemrhus Lutelfusios*, privit ca parte a acțiunii spiritului asupra materiei. Căci gândul e materie, și corpul este tot materie, deci unul trebuie să treacă prin celălalt ca să asigure un decalaj variabil continuu între tensiune și intensitate.

Leadership: Poți să urci valoarea de experiență unică la rangul de "amintire de neuitat", oferind o imagine a propriului parcurs sufletesc la care nu toată lumea are acces?

Şi chiar dacă alergi mai puternic, când gândurile îți sunt însoțite de emoții profunde, inima bate totuși liniștit, foarte liniștit, liniștit și egal mărimea intensității sufletului de a-și extinde orizontul în dimensiunea mistică *Sancristhas*, o confirmare a detașării de banalitate, un drum propriu dincolo de frământările cotidiene. Hotărâtor, din imboldul unui instinct al anvergurii se naște o înverșunare greoaie și o exaltare a bunei dispoziții care, amestecate, au devenit destin într-un univers niciodată început și fără de sfârșit, un soi de chemare nestingherită spre tine însuți, o înclinație liberă spre frumusețea ritmată a unei „intimități" destăinuite, ceva măreț, divin.

Plăcerea de a te simți liber. Inima bate de la sine, bate ritmic, recunoscătoare, egal și liniștit. Ești mai calm, mai relaxat, aflat sub acțiunea unei forțe dinamice capabilă să facă cu direcția deplasării un unghi de privire care te face să simți că ai dori să dai mai multă substanță "cadrului". O liniște plăcută te împresoară chiar în mijlocul acțiunii, calmul te acaparează tot mai mult, simți o pace interioară profundă. Întregul corp este destins și relaxat, chiar dacă mușchii se contractă printr-o comandă voluntară.

Leadership: Poți să descrii o emoție capabilă să genereze o imagine de sine intactă, încât vizualizarea ei să aibă un impact pozitiv asupra performanței tale?

Asta înseamnă liniștea, să cauți să-ți descarci energia printr-o activitate sportivă care prelungește tinerețea spiritului, urcând valoarea de experiență unică la rangul de "amintire de neuitat", oferind o imagine a lumii la care nu toată lumea are acces.

Şi uite-i cum aleargă, nu-și spun nimic, nu se privesc decât în cazul depășirii, mai mult se simt, se sincronizează perfect pe traseul "tot înainte", respingând starea de repaus relativ. Tăcerea aceasta, o pauză de emoție pură, departe de zgomot și viteză, schimbând cursul pasului următor, devine un mijloc de concentrare asupra unui ritm stabil și constant de alergare.

Leadership: Poți să-ți creezi propria poveste vizuală atunci când gândurile se interpun între un eveniment activator și consecințele emoționale ale deciziei de a parcurge distanțe lungi?

Cine aleargă și mai departe cu gândul, nu doar cu trupul, va întrezări adevărul pe care îl exprima Alexandre Dumas în romanul "Mâna Providenței":

"Singura învățătură de nerespins pe care ți-o dă experiența este că sufletul, inteligența, pasiunea, geniul, nu există fără rest, fără materie, fără corp, fără veșmânt. Gloata nu vede decât ceea ce le ia ochii. Şi degeaba spunem: nu-mi pasă ce crede gloata ! Cele mai solide convingeri șovăie și se neliniștesc când succesul nu le confirmă. Toți avem nevoie de acest ecou al gândurilor care să ne demonstreze viabilitatea, repetând-o. Este deci necesar să reușim, și nu talentul reușește, ci modul cum îl pui în aplicare. Nu sufletul, ci învești mântarea. Cel mai mare diamant brut este o simplă piatră pe care țăranul o zdrobește sub talpă; dar dă-l la șlefuit și vei putea cumpăra cheia cabinetelor regale, sau pe cea a apartamentului reginei."

Deci, ascultați cu atenție aici. Gândul alergătorului, forța ce declanșează impulsul de energie, trebuie susținută printr-o mobilizare preferențială într-o singură direcție, evitând demonul competiției care terorizează pe toți profesioniștii. Eu însumi, condus de o energie situată în centrul unei siguranțe de sine resetabile, eu care mi-am lăsat de fiecare dată o parte din suflet pe traseele montane, eu care mereu am manifestat răbdare și toleranță față de spectrul emoțional predominant, mi-am promis de atâtea ori să caut eliberarea prin alergare, într-o oază de liniște cu peisaje parcă pictate.

Pentru aceasta a trebuit să ocolesc nuanța de mândrie bolnăvicioasă, care arată bine în contrast cu slăbiciunea de a-mi pierde nădejdea în puterile proprii, când ecoul gândurilor se ascundea timid în stăpânirea demnă a febrei musculare. În cazul meu, diamantul, piatra prețioasă care m-a caracterizat întotdeauna, puternicul conductor de energie care m-a invitat de atâtea ori la introspecție si autoobservație, a fost talentul de a-mi pune gândurile în ordine, de a înțelege situația concretă până în ultimele ei implicații.

Leadershipul nu se poate detașa de viziunea conform căreia: "ceea ce vezi cu adevărat este ceea ce simți când trăiești la maximă intensitate un moment de neuitat".

Tăcerea unei priviri care se privește pe sine surprinde momentul în care devii egal cu tine însuți, dincolo de amploarea evenimentului la care iei parte. Este străin de orice viziune cel ce nu cunoaște ce se întâmplă în sine însuși, la fel cum e străin de lume cel ce nu cunoaște ființele care se găsesc în ea.

Source: https://neculaifantanaru.com/tacerea-unei-priviri-care-se-priveste-pe-sine.html